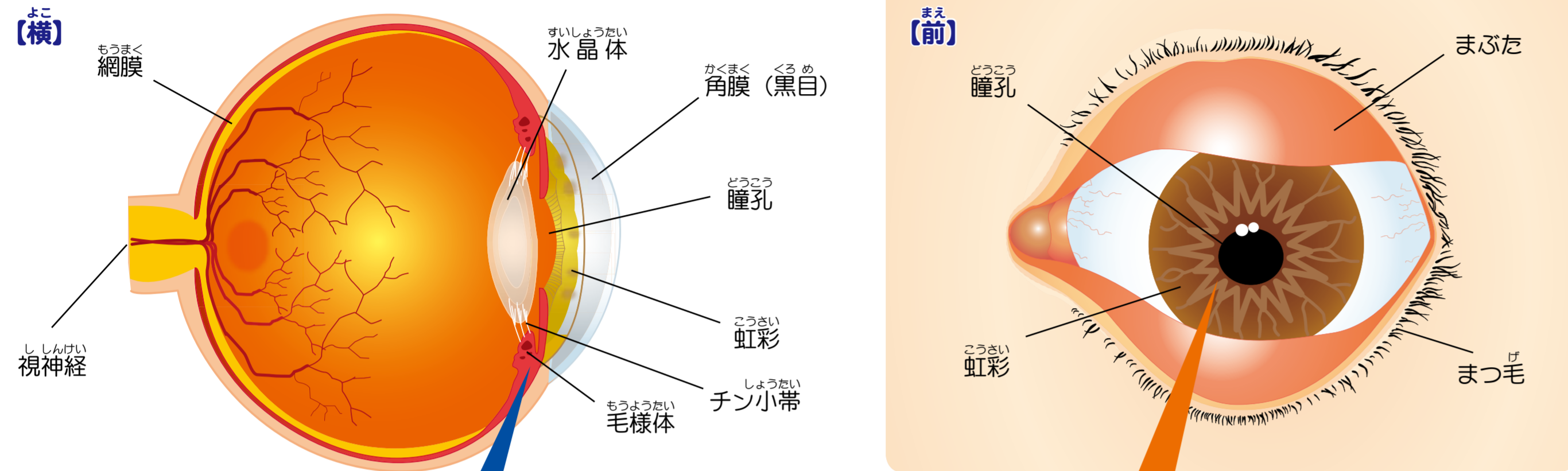


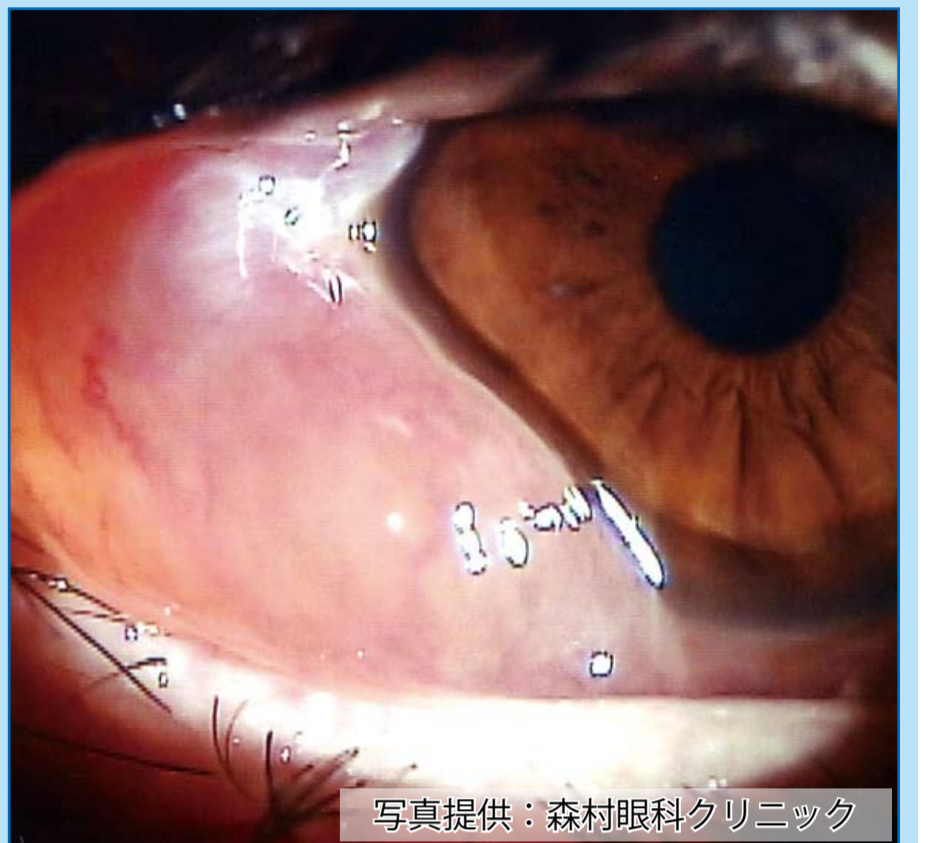
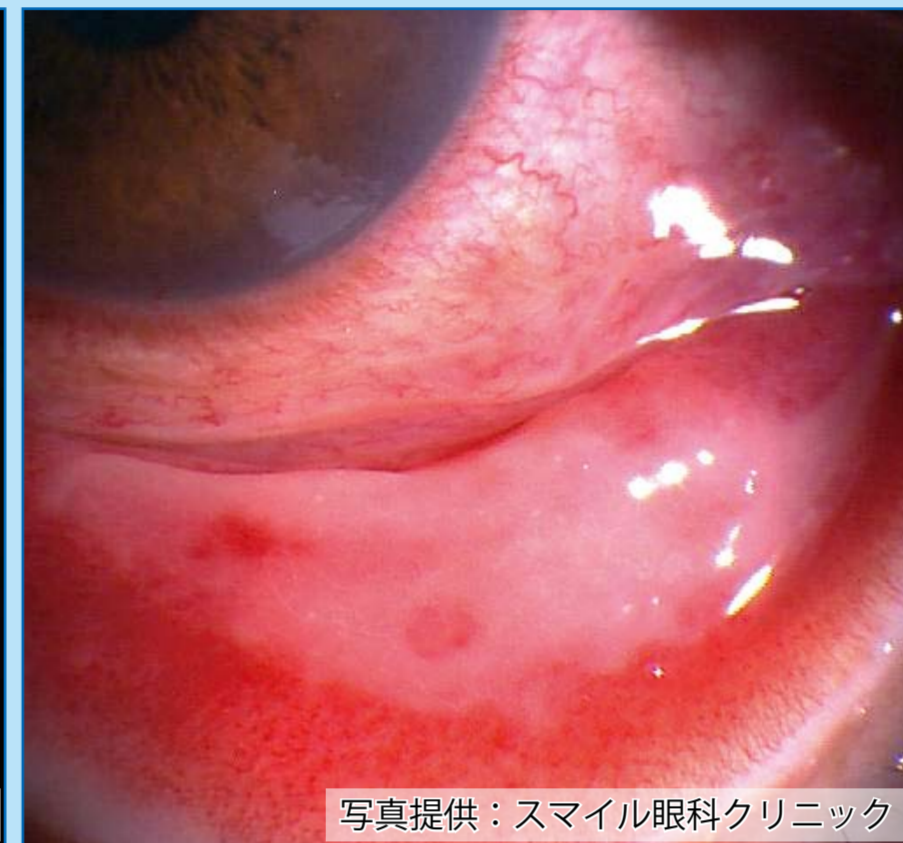
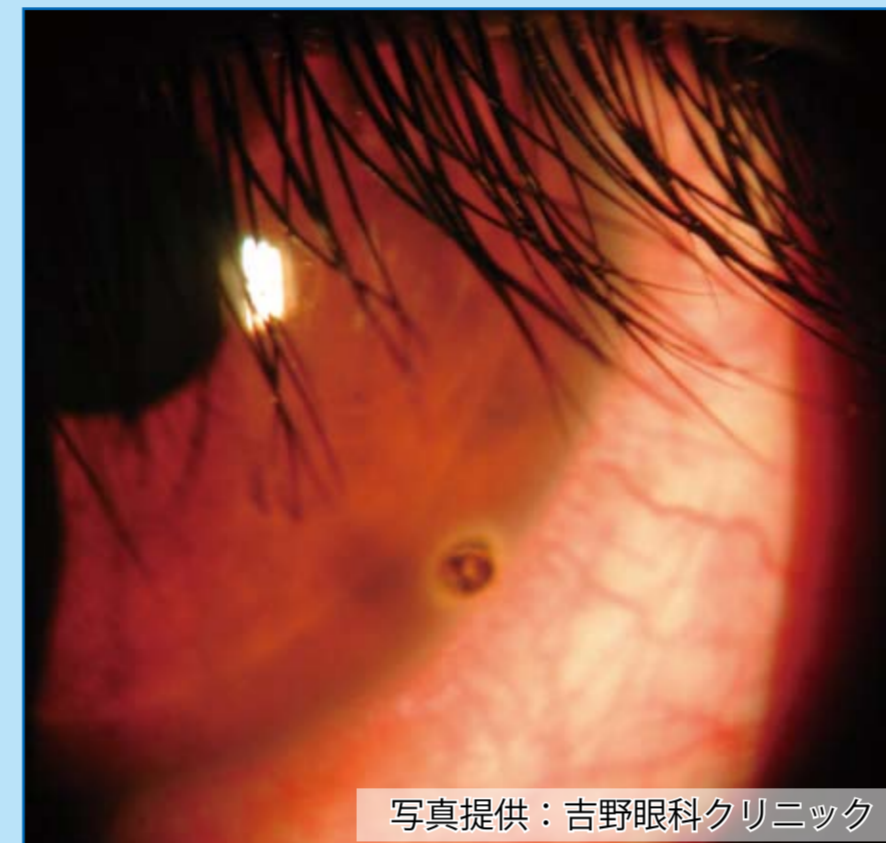
# 目の役わり

# 目のトラブル

### 目の構造



### 目の病気とトラブル



#### 毛様体が焦点を合わせる

●遠くを見ているとき  
●近くを見ているとき

毛様体がゆるむ  
毛様体が緊張する

水晶体がうすくなる  
水晶体が厚くなる

長い間、近くを見ていると目がつかれやすいんだよ。

#### 明るいところ 暗いところ

瞳孔はせまくなる。 瞳孔は広がる。

#### ●なみだは「るい腺」から出る

るい腺、るい点、るい小管、鼻るい管

鼻へ流れる

#### ●なみだの成分は水だけじゃない!

油層、水層、ムチン層

角膜の表面

#### ●なみだのはたらき

なみだは角膜をおい、くっきりと物が見えるようにしています

- ゴミが入ったときにあらう
- 目の表面を健康に保つ
- 細菌感染から目を守る

#### ●鉄片異物

角膜に小さな鉄片が附着している。放置すると鉄片にサビが生じ、角膜がにごることもある。

#### ●流行性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスによる急性の結膜炎。感染力が強く、なみだを介してうつることもある。

#### ●結膜浮腫

結膜(白目)の下にリンパ液がたまりはれた状態。アレルギーが関係していたり、目をこするなどの刺激でもおこることもある。

#### ●角膜新生血管

長い時間コンタクトレンズをつけていると角膜が酸素不足になり、酸素をおぎなおうとして角膜に血管が生じる。

#### ●点状表層角膜症

レンズのよごれやきず、寿命で酸素のとおりが悪くなったコンタクトレンズにより生じる。

#### ●外傷後前房出血

目を強く打ち、前房(角膜と虹彩の間)の中に血液がたまった状態。

#### ●視力ってなに?

5mはなれたところから、図のような大きさの「ランドルト環」の白い正方形を見分けられると、視力は1.0になるよ。

ランドルト環: 7.5mm x 7.5mm, 1.5mm

#### ●赤ちゃんは目がはっきり見えていない

- 生後…明るい、暗い
- 生後1か月…ものの形
- 生後2か月…色
- 生後4か月…動くものを追う
- 6歳…視力が完成

●小学校に入るときに視力は完成します

## 目に異常が出たり、いつもとちがうと思ったら、すぐに眼科へ行きましょう!

### 目を大切にしましょう

- 背筋をまっすぐのばして、しせいよくしよう。
- 明るすぎず、暗すぎない明かりのもとで作業をしよう。
- ものを見るときは適切な距離を保とう。(読書: 30cm、パソコン: 50cm、テレビ: 1m)
- 長い時間近くを見つづけず、ときどき遠くを見て目を休ませよう。

30cm